

Oranžni pas

5. kyu

Izpitni program Judo zveze Koroške



Judo
Koroška
Slovenija



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA JAVNO UPRAVO

Kazalo

1. UVOD	3
2. PRIKLONI NA ZAČETKU	3
3. TEHNIKE PADCEV - UKEMI-WAZA.....	3
4. TEHNIKE METOV - NAGE-WAZA	4
5. SITUACIJE - NAGE-WAZA.....	5
6. TEHNIKE KONTROLE - KATAME-WAZA.....	5
7. REŠEVANJA IZ KONČNIH PRIJEMOV	6
8. PREHODI V KONČNI PRIJEM ALI VZVOD.....	6
9. KROG KONČNIH PRIJEMOV	6
10. RANDORI	7
11. VPRAŠANJA ZA IZPIT	7
12. VREDNOTE JUDA.....	10
13. JAPONSKO-SLOVENSKI SLOVARČEK.....	11
14. PRIKLONI NA KONCU IZPITA.....	12

Avtor: Robert Mesarič

Datum: Junij 2020

Datum zadnje posodobitve: 5. februar 2022

Literatura: Izpitni program Judo zveze Slovenije

Foto: Nace Zavrl, Kodokan Judo Institute

Ilustracije: Judo Channel (www.judo-ch.jp), TSVE Bielefeld (www.tsve-judo.de)

Video: Kodokan Judo Institute ([Youtube](https://www.youtube.com))

1. Uvod

V nadaljevanju so zbrane judo tehnike in vprašanja iz teorije in zgodovine juda, ki jih moraš kot kandidat za oranžni pas - 5. kyu poznati, da lahko pristopiš k izpitu.

Poleg znanja judo tehnik in teorije juda se za pristop k izpitu za 5. kyu upoštevajo tudi naslednji kriteriji:

- spoštovanje vrednot juda tako na treningu in tekmovanju, kot v zasebnem življenju;
- redna udeležba na treningih;
- pomoč pri klubskih dogodkih in dogodkih Judo zveze Koroške;
- fizična pripravljenost (kriterije določi trener za vsakega posameznika).

Poglavja si sledijo v enakem zaporedju, kot bo potekal izpit za oranžni pas. Na izpitu čim bolj samostojno izvedi vse tehnike, ki so v izpitnem programu.

Na izpitu lahko komisija zahteva tudi prikaz tehnik, ki smo jih spoznali že pri nižjih pasovih.

Za prikaz videa klikni na QR kodo ali jo preberi z bralnikom QR kode na pametnem telefonu.

Izpit se začne, ko te učitelj (član izpitne komisije) pokliče na tatami. Skupaj z izbranim Ukejem se postaviš na rob borilnega prostora, na desno stran komisije. Judoist, ki ti pomaga (Uke) pa na levo stran.

2. Prikloni na začetku

Prikloni na začetku izpita si sledijo:

1. stoječi priklon na robu borilnega prostora
2. stoječi priklon komisiji
3. klečeči priklon drug drugemu

Oba skupaj najprej izvedeta stoječi priklon na robu borilnega prostora. Nato stopita približno 1 meter naprej (3 koraki) in se skupaj obrneta proti komisiji in izvedeta stoječi priklon. Nazadnje se obrneta drug proti drugemu in izvedeta klečeči priklon. Po priklonih naredita dolg korak naprej in začneta s prikazom tehnik juda.



Kako pravilno izvesti priklon?

3. Tehnike padcev - Ukemi-waza

Na izpitu po priklonih najprej prikažeš tehnike padcev. Preden padec izvedeš, ga poimenuj v japonskem jeziku.









Ukemi	Padec
Ushiro-ukemi	padec nazaj - s prepreke - s prevalom preko rame
Yoko-ukemi	padec vstran - v stranskem gibanju - z višine s pomočjo Ukeja
Mae-ukemi	padec naprej
Mae-mawari-ukemi	padec s prevalom naprej čez prepreko - brez vstajanja - z vstajanjem







Ukemi.

4. Tehnike metov - Nage-waza

Sledi prikaz tehnik metov. Pred izvedbo vsak met poimenuj v japonskem jeziku. Vse mete prikaži tako v desno kot v levo stran.

Tehnika	Slika	Povezava do videa
Sasae-tsurikomi-ashi		
O-soto-gari		
Okuri-ashi-barai		
Ko-uchi-makikomi		

Tehnika	Slika	Povezava do videa
O-soto-gaeshi		
Harai-goshi-gaeshi		

5. Situacije - Nage-waza





1. Izkoristi Ukejev potisk ali krožno gibanje in izvedi tehniko Sasae-tsurikomi-ashi.
2. Izkoristi Ukejevo stransko gibanje in izvedi tehniko Okuri-ashi-barai.
3. Uke napade z O-soto-gari, izvedi proti met O-soto-gaeshi.
4. Uke napade s Harai-goshi, izvedi proti met Harai-goshi-gaeshi.
5. S kontroliranim potiskom izzovi Ukejevo reakcijo. Ko se Uke upre tvojemu potisku, izkoristi njegovo silo in izvedi tehniko naprej (Sasae-tsurikomi-ashi, Koshi-guruma ali Harai-goshi).
6. S kontroliranim potegom izzovi Ukejevo reakcijo. Ko se Uke upre, izkoristi njegovo silo in izvedi tehniko nazaj (Ko-uchi-makikomi ali O-soto-gari).
7. Napadi s Seoi-nage. Ko se Uke upre in prenese težišče nazaj, zaključi s Ko-uchi-makikomi.
8. Napadi s Harai-goshi. Ko se Uke upre, zaključi z O-soto-gari.

Razmisli, katera osnovna načela juda so v zgornjih situacijah najbolj vidna.

6. Tehnike kontrole - Katame-waza

Sledi prikaz tehnik kontrole. Pred izvedbo vsako tehniko poimenuj v japonskem jeziku. Tehnike prikaži tako v desno, kot v levo stran.

Tehnika	Slika	Povezava do videa
Ude-garami		

Tehnika	Slika	Povezava do videa
<p>Sankaku-gatame</p> <p>končni prijem</p>		
<p>Kata-gatame</p>		

7. Reševanja iz končnih prijemov

Prikaži po eno reševanje iz končnih prijemov:

- Kata-gatame
- Sankaku-gatame

Reševanje prikaži tako iz levega kot iz desnega končnega prijema.

Poznati moraš tudi reševanja iz ostalih končnih prijemov.

8. Prehodi v končni prijem ali vzvod

1. Prikaži prehode v končni prijem iz naslednjih situacij:
 - Izvedi prehod iz končnega prijema Tate-shiho-gatame v Kata-gatame, ko se Uke rešuje, tako da želi z nogama objeti tvojo nogo.
 - Uke se nahaja v nizki klopi ali na trebuhu. Z napadom iz smeri glave izvedi obračanje v končni prijem Sankaku-gatame.
2. Prikaži prehode v vzvod na komolcu:
 - Uke je na hrbtu in s svojima nogama uklešči tvojo nogo. Reši nogo in izvedi končni prijem.
 - Uke se nahaja v srednji klopi, Izvedi prehod v Juji-gatame (2 načina).
 - Uke je na hrbtu in uklešči tvojo nogo. Izvedi Ude-garami.
 - Izvede Juji-gatame in Ude-garami, s položaja na hrbtu, ko je med tvojimi nogami.

9. Krog končnih prijemov

Prikaži krog končnih prijemov, pri čemer izkoriščaj reševanje Ukeja. Ni potrebno uporabiti čisto vseh končnih prijemov. Važno je, da so prehodi smiselni, glede na Ukejeva reševanja in da med prehajanjem ne izgubiš kontrole.

10. Randori

Randori se prične z normalne borbene razdalje. Poskušaj izvajati tehnike, ki so v programu, Uke se lahko izmika ali rahlo upira. Po metu ali pri prehodu iz stoječega položaja se randori nadaljuje v ne-wazi.

Prikaz randorija, ko sta Tori in Uke v borbenem položaju Kenka-yotsu.

Prikaz randorija v ne-wazi, ko Uke leži na hrbtu in uklešči Torijevo nogo.

11. Vprašanja za izpit

Po prikazu zahtevanih tehnik metov in tehnik kontrole nam član izpitne komisije postavi še 3-5 vprašanj, ki so lahko teoretična ali praktična.

Vprašanja na izpitu bodo iz celotnega programa od belo-rumenega do oranžnega pasu.

Zgodovina Olimpijskih iger v judu.

Prve Olimpijske igre v judu so bile leta 1964 v Tokiu na Japonskem. Na teh igrah so v judu nastopali samo moški. Leta 1972 je judo tudi uradno postal redna športna disciplina Ol. Ženske so na Ol prvič nastopile leta 1988 v Seulu v Južni Koreji.

Kakšne vrste tekmovanj poznamo v Sloveniji?

Poznamo:

- klubska, medklubska in regijska tekmovanja;
- uradna tekmovanja Judo zveze Slovenije (od starostne skupine ml. dečkov in deklic – U12);
- državna prvenstva (najvišja raven tekmovanja v Sloveniji); državna prvenstva potekajo od starostne skupine st. dečkov in deklic – U14);

Poleg teh tekmovanj poznamo še:

- šolska tekmovanja (regijska in državno prvenstvo);
- državno prvenstvo po pasovih;
- državno prvenstvo v judo katah;
- državno prvenstvo v inkluzivnem judu;
- državno prvenstvo za veterane.

Posebna oblika tekmovanj so ekipna tekmovanja, kjer ni posamičnih zmagovalcev, ampak vsak posameznik nastopa kot član ekipe. Najvišja raven ekipnih tekmovanj v Sloveniji je 1. slovenska judo liga.

Etična načela juda – načela vedenja.

Priklon (REI)

Pozdrav je izraz vljudnosti, spoštovanja, hvaležnosti in prijateljstva. Nespoštljivo je, če se nasprotniku oz. partnerju ne priklonimo ali, če priklon izvedemo površno. Zato mora biti vsak priklon pravilno izveden.

Osebna higiena in oprema judoista

Tudi pravila, ki se nanašajo na higieno in skrb za osebne stvari, so del etičnih načel juda. Glej izpitni program za belo-rumeni pas.

Hišni red in vzdrževanje telovadnice

V vsaki telovadnici (dojo) velja hišni red, ki je predpogoj za uspešno in varno vadbo. Pri vstopu v dvorano ali na tatami primerno pozdravimo. Na tatami stopimo le z bosimi nogami. Izredno pomembno je, da na treninge prihajamo točno in redno. Ne smemo iskati izgovorov za odsotnost na treningu, saj samo redna vadba prinaša ustrezne rezultate.

Trener je odgovoren za potek vadbe, zato moramo njegova navodila izpolnjevati dosledno in brez ugovorov.

Skrb za urejenost doja je naloga vseh vadečih in ne samo čistilke in hišnika. V odnosu do prostora v katerem vadiš, se kaže tvoj odnos do kluba, sovadečih in do vadbe juda.

Pravila vedenja na treningu, tekmovanju in v osebnem življenju

Čeprav judo sloni na humanih načelih, je lahko nevarna večšina. Vsak judoist mora upoštevati določena pravila vedenja, ki slonijo na osnovnih normah lepega vedenja in bontona, na spoštovanju in medsebojnem razumevanju. V nadaljevanju je naštetih nekaj pravil, ki jih mora judoist upoštevati.

- nikoli ne dokazuj svoje prevlade z grobo silo, temveč z upoštevanjem načel juda;
- judo tehnik ne smeš uporabljati izven doja, razen v primeru resne ogroženosti. Uporaba judo tehnik izven doja je neodgovorna in nevarna;
- pravi judoist ne izziva in ne napada; konfliktom se poskuša izogniti ali pa jih rešuje na miren način;
- ker si judoist, moraš zaščititi šibkeje;
- spoštuj starejše in izkušenejše judoiste in se poskušaj od njih kaj naučiti;
- na tekmovanjih nikoli ne ugovarjaj sodniku, čeprav meniš, da je prišlo do očitne nepravilnosti;
- pri vadbi in na tekmovanjih pazi, da ne bi z nepravilno ali nedovoljeno tehniko poškodoval sebe ali nasprotnika; če do poškodbe vseeno pride, ne obtožuj drugih ali sebe, poškodbi se včasih ne da izogniti;
- če se poškoduješ, ne stokaj, ampak takoj opozori sodnika ali trenerja, da te ustrezno oskrbi.

Razložite osnovna borbena pravila.

Tekmovalni prostor

Judo borba se odvija na tekmovalnem prostoru, ki je razdeljen na borilno površino in zaščitno površino. Uradna velikost borilne površine za tekmovanja pod okriljem EJU in IJF je 8x8 metrov, okoli pa je še 3 metre zaščitne površine. Na tekmovanjih mlajših starostnih kategorij (do 16 let) je lahko borilni prostor velik tudi 6x6 metrov.

Oprema tekmovalcev

Tekmovalci morajo imeti oblečen čist judogi bele barve. Na večjih tekmovanjih ima drugi tekmovalec moder judogi. Judogi mora biti skladen s predpisi, ki jih določi IJF (mednarodna judo zveza). Dekleta morajo imeti pod judogijem majico bele barve.

Trajanje borbe

Borba traja 4 minute tako za moške, kot za ženske od starostne kategorije kadetov (do 18 let) naprej. Pri mlajših kategorijah borba traja 2 minuti (U12) oz. 3 minute (U14 in U16).

Zmagovalec borbe je tisti, ki prvi doseže oceno Ippon oz. če se prej izteče čas, tisti, ki ima prednost Waza-ari. Če je po izteku časa dvoboj izenačen (razlika v kaznih se ne upošteva), se borba nadaljuje v t.i. »zlato točki,« ki ni časovno omejena. Tekmovalec, ki v »zlato točki« prvi doseže pozitivno točko (Waza-ari ali Ippon) zmaga. Prav tako zmaga, če nasprotnik dobi 3 kazni Shido. Kazni se iz rednega dela prenesejo v »zlato točko.«

Pozitivne točke

Sodnik dosodi Ippon, če:

- nasprotnika vržemo z nadzorovanim metom direktno na hrbet, kadar nasprotnik pade z veliko močjo in hitrostjo; prav tako se dosodi Ippon, če nasprotnika skotalimo preko celega hrbta, brez vmesnega zastoja; Ippon se dosodi tudi, če se nasprotnik pri metu poskuša reševati v most;
- nasprotnika držimo v končnem prijemu 20 sekund ali 10 sekund, če smo že prej dosegli oceno Waza-ari;

- se nasprotnik preda pri uporabi Osaekomi-waze, Shime-waze ali Kansetsu-waze;
- nasprotnika onesposobimo z uporabo Shime-waze ali Kansetsu-waze (nasprotnik se ni pravočasno predal).

Sodnik dosodi Waza-ari, če:

- nasprotnika vržemo na hrbet, vendar manjka eden izmed kriterijev potrebnih za Ippon (direktno na hrbet, hitrost, moč, kontrola);
- nasprotnika vržemo na bok;
- nasprotnika držimo v končnem prijemu med 10 in 19 sekund.

Pogoji za objavo končnega prijema

Za objavo končnega prijema morajo biti izpolnjeni naslednji pogoji:

- nasprotnika imamo pod nadzorom in se s hrbtom, obema ali enim ramenom dotikati blazine;
- nasprotnik s svojimi nogami ne sme objemati moje naše ali telesa;
- naše telo mora biti v položaju Kesa, Shiho ali Ura;

Končni prijem se lahko objavi tudi izven borilnega prostora, če nasprotnika takoj po prehodu v parter primemo v končni prijem.

Prepovedane akcije in kazni

Poznamo dve vrsti kršitev pravil:

- lažje kršitve (se kaznujejo s Shido);
- hude kršitve, kjer ogrožamo nasprotnika in sebe ali pa so v nasprotju z duhom juda (se kaznujejo s Hansokumake).

Če med borbo dobimo 3 kazni Shido, smo diskvalificirani (Hansokumake).

Sodnik dosodi Hansokumake če:

- tekmovalec zbere 3 lažje kršitve (Shido);
- tekmovalec izvaja tehniko, s katero ogroža nasprotnika ali sebe;
- se tekmovalec vede v nasprotju z duhom juda (ugovarja sodniku, namerno udari nasprotnika ...); v tem primeru tekmovalec ne sme nadaljevati z borbami in ostane tudi brez uvrstitve.

Lažje kršitve, za katere se tekmovalca kaznuje s Shido:

- neaktivnost;
- izmikanje prijemu;
- lažni napad;
- nedovoljeni prijem;
- držanje pogojno dovoljenega prijema brez napada;
- blokiranje nasprotnikovega prijema s prekrivanjem prstov ali dlani;
- prijem roba nasprotnikovega rokava ali hlačnice, tako da so prsti v rokavu;
- prijem ali blokiranje nasprotnika z roko pod pasom;
- preprečevanje prijema nasprotniku s pokrivanjem reverja z roko;
- trganje prijema z obema rokama ali z udarjanjem;
- trganje prijema s pomočjo noge;
- namerno razvezovanje pasu ali izvlečenje svojega ali nasprotnikovega judogija izza pasu;
- ko sodnik objavi Mate, si mora tekmovalec takoj popraviti judogi in zategniti pas; v nasprotnem primeru lahko dobi kazen;
- tekmovalec z obema nogama stopi z borilne površine;
- tekmovalec z eno nogo stopi z borilne površine in se ne vrne takoj nazaj;
- ...

12. Vrednote juda

Judoisti spoštujemo pravila vedenja judoista (t.i. vrednote juda) tako na treningu, tekmovanju kot v vsakdanjem življenju.

Bodi **vljuden** in spoštuj druge.

Bodi **pogumen** in naredi, kar je prav.

Bodi **iskren** in povej, kar misliš, in tako, kot misliš.

Bodi **ponosen** in vedno zvest besedi, ki si jo dal.

Bodi **skromen** in govori o sebi brez bahavosti.

Spoštuj, ker brez spoštovanja ne boš nikoli dosegel zaupanja.

Obvladaj se in počakaj, da te jeza mine.

S tem boš dosegel **prijateljstvo** in spoznal največje človeško bogastvo.

Vrednota	Kako upoštevam vrednoto?
Sem vljuden	<ul style="list-style-type: none"> - Sem prijazen do drugih. - Pozdravim, se zahvalim ... - Partnerju se priklonim pred in po vsaki igri/vaji. Po končani igri/vaji mu podam roko. - Na vadbi juda ne žgečkam, ščipam, grizem, brcam ... - Upoštevam partnerjeve želje in sposobnosti ter po potrebi prilagodim svojo moč.
Sem pogumen	<ul style="list-style-type: none"> - Vedno se trudim po svojih najboljših močeh. - Kljub neuspehu, poskusim znova in na drugačen način. Vztrajam in ponavljam, dokler mi ne uspe. - Nisem žalosten in razočaran, ko mi kaj ne gre ali ko izgubim. - Če me je nečesa strah, poskusim zbrati pogum in premagati strah.
Sem iskren	<ul style="list-style-type: none"> - Povem, kaj mi je všeč in kaj mi ni. - Govorim po resnici. - Ne lažem.
Sem ponosen	<ul style="list-style-type: none"> - Držim svoje obljube. Naredim to, kar sem rekel, da bom naredil. - Vaje in igre izvajam, kot je bilo dogovorjeno. - Ne goljufam, tudi če bi s tem pridobil točko. - Vedno pridem pravočasno na trening. - Odločil sem se za judo, zato hodim redno na treninge, da se bom čim več naučil.
Sem skromen	<ul style="list-style-type: none"> - Ko zmagam v borbi, vedno pohvalim partnerja za trud in mu podam roko. - Ko zmagam na tekmovanju, se zavedam, da so mi do uspeha pomagali tudi drugi. - Se ne baham.
Spoštujem	<ul style="list-style-type: none"> - Nikogar ne ranim ali žalim. - Vedno se priklonim svojemu partnerju in vedno mu dam roko. - Ne goljufam, ker z goljufanjem ne morem zmagati. - Upoštevam partnerjeve želje in sposobnosti ter po potrebi prilagodim svojo moč. - Spoštujemo želje in meje drugega. - Sprejemem, da smo si vsi različni. - Spoštujem tudi svoje stvari in stvari drugih ter z njimi lepo ravnam (oblačila, judogi, ...) - Spoštujem okolje in ne smetim ter pomagam pri čiščenju.

Vrednota	Kako upoštevam vrednoto?
Se kontroliram	<ul style="list-style-type: none"> - Nadzorujem svoja čustva. - Doziram moč, upor, tempo in kontrolo. - Ne prekinjam učitelja; počakam z vprašanji. - Se ustavim, pomislim in nato naredim. - Se odmaknem in počakam da me jeza mine.
Prijateljstvo	<ul style="list-style-type: none"> - Upoštevamo želje in sposobnosti drug drugega. - Drug drugemu pomagamo in se spodbujamo. - Najdem kompromis. - Se prilagodim, če je potrebno. - Sem vesel, ko prijatelju nekaj uspe.
Zabava	<ul style="list-style-type: none"> - Nikoli se ne smejim drugim ob neuspehu ali ponesrečenem poskusu. Drugega spoštujem in pomislim na njegova čustva. - Pazimo drug na drugega in si pomagamo, da bomo uživali vsi. - Spoznavam prijatelje in gradim prijateljstva.

13. Japonsko-slovenski slovarček

Pogoste besede:

Japonsko	Kako se izgovori	Slovensko
Judo	džudo	mehka pot
Rei	rei	pozdrav
Hajime	hadžime	začni
Mate	mate	ustavi se
Judoka	džudoka	judoist
Judogi	džudogi	kimono
Obi	obi	pas
Dojo	dodžo	prostor, kjer vadimo judo
Tatami	tatami	blazina
Tori	tori	oseba, ki izvaja tehniko
Uke	uke	oseba, ki sprejema tehniko
Ippon	ipon	točka, čista zmaga
Waza-ari	wazari	pol točke
Shido	šido	kazen

Japonsko	Kako se izgovori	Slovensko
Osaekomi	osaekomi	končni prijem
Toketa	toketa	konec končnega prijema
Sono-mama	sono mama	Ne premikaj se
Yoshi	joši	nadaljuj
Hansoku-make	hansoku make	diskvalificiran si
Ukemi	ukemi	padec
Yoko	joko	vstran
Mae	mae	naprej
Ushiro	uširo	nazaj
Migi	migi	desno
Hidari	hidari	levo
Te	te	roka
Ashi	aši	noga
Koshi	koši	bok

Japonske številke:

Japonsko	Kako se izgovori	Številka
Ichi	iči	1
Ni	ni	2
San	san	3
Shi	ši	4
Go	go	5
Roku	roku	6
Shichi	šiči	7
Hachi	hači	8
Ku	ku	9
Ju	džu	10
Ju-ichi	džu iči	11
Ju-ni	džu ni	12
Ju-san	džu san	13
Ju-yon	džu jon	14
Ju-go	džu go	15

Japonsko	Kako se izgovori	Številka
Ju-roku	džu roku	16
Ju-nana	džu nana	17
Ju-hachi	džu hači	18
Ju-ku	džu ku	19
Ni-ju	ni džu	20
San-ju	san džu	30
Yon-ju	jon džu	40
Go-ju	go džu	50
Roku-ju	roku džu	60
Nana-ju	nana džu	70
Hachi-ju	hači džu	80
Ku-ju	ku džu	90
Hyaku	hjaku	100
Sen	sen	1000

14. Prikloni na koncu izpita

Prikloni na koncu izpita si sledijo v obratnem vrstnem redu:

1. klečeči priklon drug drugemu
2. stoječi priklon komisiji
3. stoječi priklon na robu borilnega prostora

Oba skupaj najprej izvedeta klečeči priklon drug drugemu, približno meter od roba borilnega prostora. Nato se skupaj obrneta proti komisiji in izvedeta stoječi priklon. Po priklonu komisiji, se spet obrneta drug proti drugemu in naredita 3 korake nazaj, tako da prideta na zunanji rob borilnega prostora, kjer izvedeta stoječi priklon.